

Ausgabe 11 | November 2009

...einfach individuell



➤ Ein kleiner lyrischer Beitrag – unser Gedicht des Monats

Herbst II

*Rings ein Verstummen, ein Entfärben:
wie sanft den Wald die Lüfte streicheln,
sein welkes Laub ihm abzuschmeicheln;
ich liebe dieses milde Sterben.*

*Von hinnen geht die stille Reise,
die Zeit der Liebe ist verklungen,
die Vögel haben ausgesungen,
und dürre Blätter sinken leise.*

*Die Vögel zogen nach dem Süden,
aus dem Verfall des Laubes tauchen
die Nester, die nicht Schutz mehr brau-
chen,
die Blätter fallen stets, die müden.*

*In dieses Waldes leisem Rauschen
ist mir als hör' ich Kunde wehen,
dass alles Sterben und Vergehen
nur heimlich still vernühtes Tauschen.*

Nikolaus Lenau (1802 – 1850)

➤ „Bonjour tristesse“ –

REGENVERHANGENER HIMMEL, KLIRRENDE KÄLTE

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Bonjour tristesse“ mag sich mancher im oftmals düsteren November denken und sich auch gleich danach fühlen. Wind- oder Wintermonat, aber auch Nebelung nannten unsere Vorfahren diese Zeit mit ihrem regen- oder schneeverhangenen Himmel und der meist schon beißenden Kälte.

In dieser Zeit verschließt sich die Erde, ihre Oberfläche wird durch den bitteren Frost hart. In alten Kulturen des Nordens glaubte man, sie ziehe sich zum Träumen zurück, bereite durch eine Art innere Magie das neue Jahr vor. Und ganz abwegig ist das nicht, wenn auch vielleicht etwas märchenhaft verpackt: Obwohl die Natur nach außen hin keinerlei Anzeichen des Wachstums zeigt, steckt der tiefe Boden voller Vitalität. In den Samen und Wurzeln vollzieht sich ganz unbemerkt – und vor allem ungestört – ein Neuanfang.

Seit jeher hat dieser Vorgang die Menschen unglaublich fasziniert, der Eintritt in die Leere, aus der dann die Fülle wiedergeboren wird. Eigentlich wäre auch für uns jetzt die Zeit zum Träumen, zum Pausieren gekommen,



was sich aber mit dem modernen Lebensstil kaum in Einklang bringen lässt.

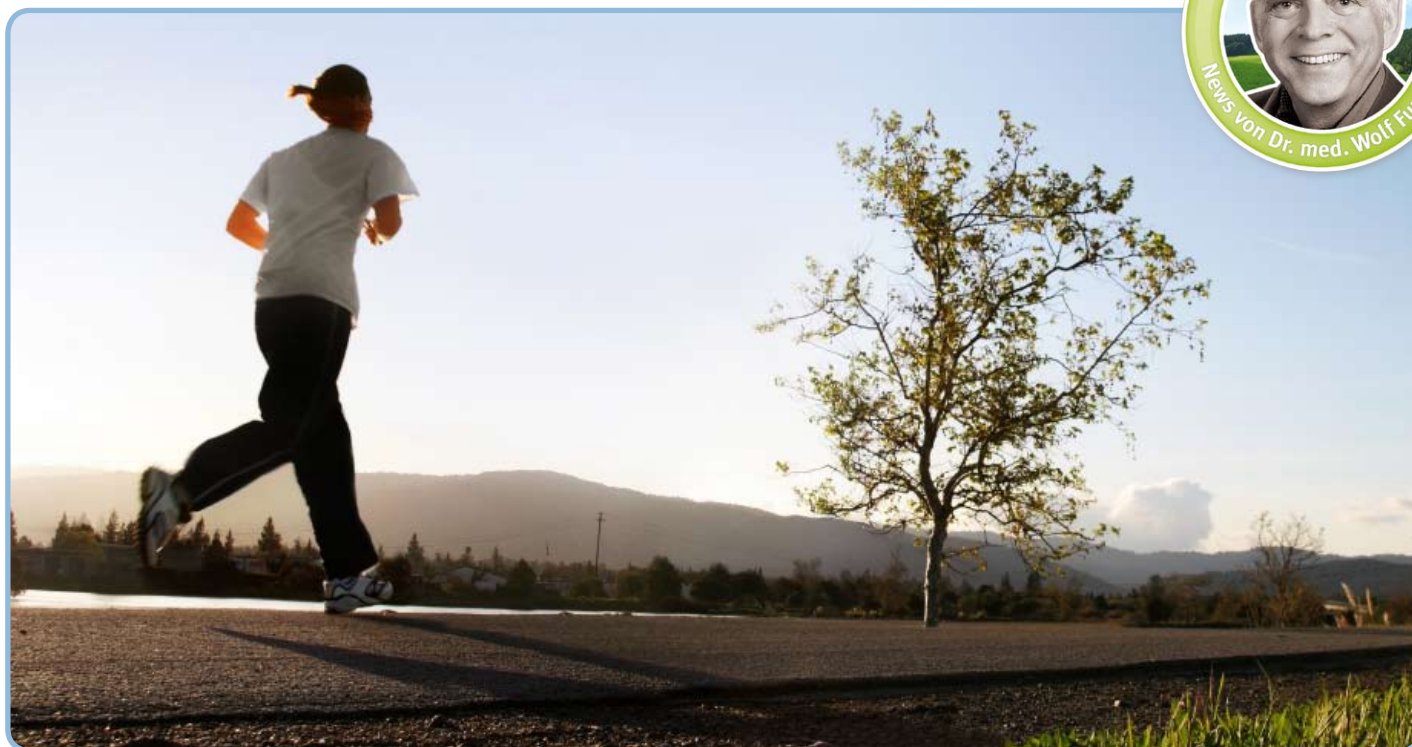
Doch wir könnten versuchen, an den Abenden und Wochenenden etwas kürzer zu treten, mehr zu ruhen und unseren Ahnungen und Träumen mehr Aufmerksamkeit schenken, vielleicht halten sie interessante Botschaften aus dem Unterbewusstsein bereit?

Wer sich nun noch mit Kerzenlicht umgibt, sich gelegentlich ein schönes Bad gönnt, holt das Beste aus dem November heraus und sagt sicher bald: Adieu tristesse!

Ihr metabolic balance®-Team

➤ News von Dr. med. Wolf Funfack

GESUNDE LEBENSWEISE SENKT DAS RISIKO FÜR CHRONISCHE ERKRANKUNGEN



Gesunde Lebensweise senkt das Risiko für chronische Erkrankungen!

Wer niemals geraucht hat, nicht massiv übergewichtig ist, pro Woche mehr als dreieinhalb Stunden körperlich aktiv ist und sich gesund ernährt, hat im Vergleich zu einer Person, die sich gegenteilig verhält, ein um 78 Prozent vermindertes Risiko, chronisch zu erkranken!

Seit langem ist bekannt, dass der Lebensstil das Risiko für chronische Erkrankungen beeinflusst. Diese These wird jetzt mit dem aktuellen Studienergebnis einer groß angelegten Potsdamer Langzeitstudie vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) untermauert.

Beobachtet wurden 23.153 weibliche

und männliche Studienteilnehmer im Durchschnittsalter von 49,3 Jahren in einem Zeitraum von acht Jahren. Sie mussten in regelmäßigen Abständen Fragebögen zu ihrem Gesundheitszustand und zu Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten beantworten.

Dabei kristallisierten sich die oben bereits genannten vier Faktoren heraus, die sich günstig auf die Gesundheit auswirken: Body-Mass-Index unter 30, mindestens 3,5 Stunden Bewegung pro Woche, gesunde Ernährung (viele Früchte, Gemüse und Vollkorn-Produkte, wenig Fleisch) und niemals rauchen.

Bei einer solchen gesunden Lebensweise sinkt zudem das Herzinfarktrisiko um 81 Prozent, das Schlaganfallrisiko um 50 Prozent, das Krebsrisiko

um 36 Prozent und das Diabetesrisiko vermindert sich sogar um 93 Prozent!

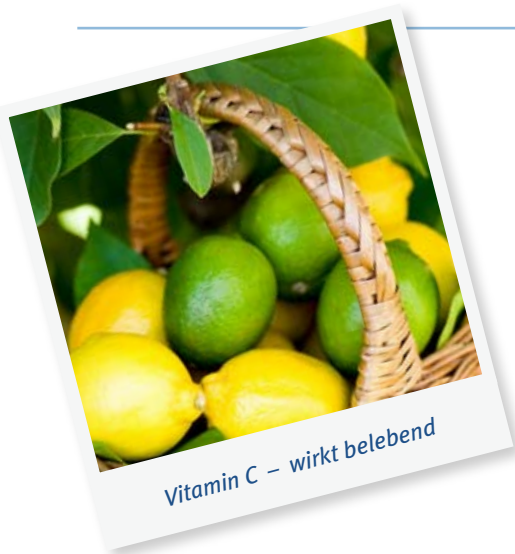
Vor allem Personen, die einen Body-Mass-Index unter 30 aufwiesen, verringerten dadurch ihr Risiko, eine chronische Krankheit zu bekommen, um die Hälfte.

Hoffnung gibt es auch für Raucher oder Ex-Raucher: Sie können ihre Risikoanfälligkeit durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und ein normales Körpergewicht um bis zu 70 Prozent senken. Generell, so befanden die Forscher des Instituts, lässt sich sagen: Je mehr der vier Faktoren auf die Teilnehmer zutrafen, desto geringer war ihr Erkrankungsrisiko. Vier einfache Regeln also, die ein großes Plus an Gesundheit und damit Lebensqualität schenken.

**Herzliche Grüße
Ihr Dr. med. Wolf Funfack**

SCHÜTZEN VOR FREIEN RADIKALEN

➤ November: Heilnahrung Zitrusfrüchte



In der kalten Jahreszeit, wenn die Erkältungskrankheiten wieder zunehmen, können Zitrusfrüchte helfen, das Immunsystem zu kräftigen und zu stärken.

Ob Orange, Grapefruit, Zitrone oder Mandarine: Sie enthalten reichlich Vitamin C (150–180 Gramm Früchte decken den Tagesbedarf), das die Abwehrkräfte auf Trab bringt und die roten Blutkörperchen mit aufbaut.

Da es auch bei der Bildung von Collagen beteiligt ist, sorgt das Vitamin auch dafür, dass weniger Infektionserreger ins Gewebe eindringen können.

Vitamin C wirkt auch belebend: Wer sich im Winter also müde und erschöpft fühlt, dem kann oft schon eine einzige Orange, genussvoll Spalte für Spalte verzehrt, aus einem momentanen Leistungstief heraus helfen. Zudem schenken Zitrusfrüch-

te Vitamin B, dazu Folsäure, reichlich Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Vitamin E.

In der weißen Haut unter der Schale der Zitrusfrüchte stecken übrigens die begehrten Bioflavonoide, die die Kapillaren abdichten und so vor den freien Radikalen schützen, die im Verdacht stehen, Krebs und Herzinfarkte mit zu verursachen.

Wer die weiße Zitrushaut also nicht so gründlich entfernt, tut sich etwas Gutes. Zitrusfrüchte nach dem Schälen immer sofort auspressen oder essen, denn wenn sie zu lange liegen, geht viel Vitamin C durch Licht- und Sauerstoffeinwirkung verloren.

DAS REZEPT DES MONATS:

➤ Chicorée-Mandarinen-Salat



Ob Vorspeise, Salat oder als Beilage – der vegetarische Chicorée-Mandarinen-Salat wird Ihre Gäste begeistern. Er ist einfach zuzubereiten und bringt in der kalten Jahreszeit frische Vitamine auf den Tisch.

Zubereitung:

Chicorée putzen, waschen und Strünke keilförmig ausschneiden. Die Stauden quer in dünne Streifen schneiden. Mandarinen schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschwenken und in Röllchen schneiden.

Essig mit Honig, Senf und beiden Ölsorten verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée, Mandarinen und Schnittlauch mit der Sauce mischen. Walnusskerne in kleine Stücke brechen und über den Salat streuen.

➤ Zutaten für 4 Personen

500 g	Chicorée
4	Mandarinen
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Honig
1/2 TL	körniger Senf
1 EL	Rapsöl
1 EL	Haselnussöl

etwas Salz, schwarzer Pfeffer
1 Hand voll Walnusskerne